

Putenbrust Florentiner Art mit gebackenen Kirschtomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien Family High Protein 25 – 35 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen



Putenbrust



vorw. festk. Kartoffeln



rote Kirschtomaten



Babypinac



Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kochsahne



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 Auflaufform und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Putenbrust	1 g	1 g	2 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2520 kJ/602 kcal
Fett	4,6 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,8 g
Kohlenhydrate	6,8 g	43,2 g
– davon Zucker	1,7 g	10,6 g
Eiweiß	6,1 g	38,8 g
Salz	0,25 g	1,59 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln zubereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Für 4 P. benutze 2 Backbleche.



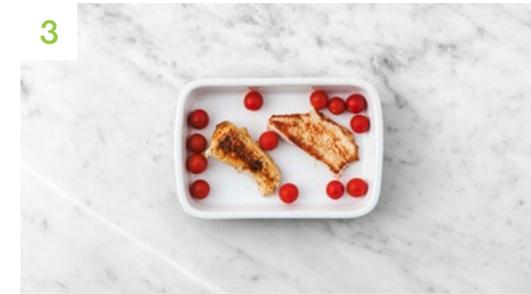
2 Fleisch braten

Putenbruststeaks von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Putensteaks** 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Putensteaks aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Pfanne für später beiseitestellen.

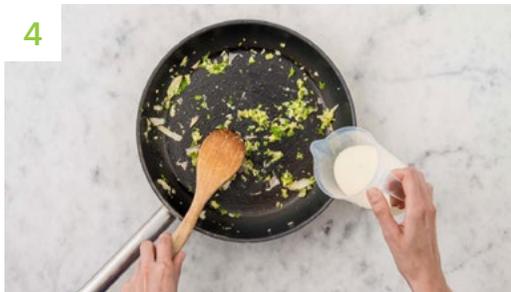


3 Fleisch garen

Kirschtomaten zu den **Putensteaks** in die Auflaufform geben und die letzten 8 – 10 Min. neben den **Kartoffeln** auf dem Backblech mitgaren, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Knoblauch** und **Zwiebel** jeweils fein hacken.

Petersilien- und **Oreganoblätter** getrennt voneinander fein hacken.



4 Soße zubereiten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel, Knoblauch und **Oregano** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und **Kochsahne** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



5 Soße vollenden

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Babyspinat zur **Soße** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt. **Soße** mit etwas **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Putenbruststeaks und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Spinatsoße** über das **Fleisch** geben.

Kirschtomaten dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren. **Zitrone** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

